Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerin Geliştirilmesi

1. Soru: Sosyal duygusal gelişim nedir?

Cevap: Sosyal duygusal gelişim, bireyin toplumsal ve duygusal açıdan farkındalıklarını ve ilişkilerini içeren, diğer gelişim alanlarına önemli katkı sağlayan temel bir gelişim alanıdır. Sosyal duygusal gelişim; duyguları anlamak, farkında olmak, başkalarıyla iletişim kurmak ve karar vermek başlıklarını içeren ve bireyin yaşamında var olma sürecinin önemli bir parçasıdır. Ek olarak sosyal duygusal gelişim, bir çocuğun başkalarının duygularını anlama, kendi duygu ve davranışlarını kontrol etme ve akranlarıyla iyi geçinme becerisidir. Sosyal duygusal gelişim, bireylerin duyguları anlama, deneyimleme, ifade etme ve yönetme ve başkalarıyla anlamlı ilişkiler geliştirme kapasitesini kazandıkları aşamalı, bütünleştirici bir süreçtir.

2. Soru: Çocuklarda sosyal-duygusal gelişimin boyutları nelerdir?

Cevap: Çocuklarda sosyal-duygusal gelişimin temelde beş boyutu tanımlanmıştır:

(1) sosyal yeterlilik;

(2) bağlanma (duygusal gelişimin önemi);

(3) duygusal yeterlilik;

(4) kendi kendine algılanan yeterlilik (kişisel yetkinlik);

(5) mizaç / kişilik.

3. Soru: İşe yarayan (faydalı) duygulara verilebilecek örnekler nelerdir?

Cevap: İşe yarayan (faydalı) duygulara örnekler:

• Sevinç

• İstekli

• Coşku

• Minnetkâr

• Büyülenmiş

• Şefkatli

• Memnun

• Heyecanlı

• Samimi

• Sakin

• Keyifli

• Güvenilir

• Hoşnut

• Huzurlu

• Meydan okuyan

4. Soru: İşe yaramayan (olumsuz) duygulara verilebilecek örnekler nelerdir?

Cevap: İşe yaramayan (olumsuz) duygulara örnekler:

• Rahatsız olmuş

• Şüpheli

• Kederli

• Düşmanca

• Karamsar

• Umutsuz

• Sinirli

• Öfkeli

• Gücenmiş

• Hayal kırıklığına uğramış

• Endişeli

• Korkmuş

• Korkak

• Değersiz

• Korkunç

5. Soru: Çocuğun kendisini diğerlerinden ayrı olarak algılamaya başladığında gelişen öz-bilinç duyguları nelerdir?

Cevap: Çocuk kendisini diğerlerinden ayrı olarak algılamaya başladığında öz-bilinç duyguları gelişir: Gurur, utanç, suçluluk, imrenme, vb.

6. Soru: Çocukluktan itibaren duygulara önem verilerek yetişen bir çocuğun hangi özellikleri gelişir?

Cevap: Çocukluktan itibaren duygulara önem verilerek yetişen bir çocuk;

• Sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirir.

• Daha az uyum sorunu yaşar.

• Yetişkinlikte daha az ruh sağlığı sorunu yaşar.

• Sağlıklı arkadaş ilişkileri geliştirir.

• İletişim becerileri ve sosyal becerileri gelişir.

• Akademik başarısı yüksektir.

• Öz kontrolü gelişir.

• Öz güveni yüksektir.

7. Soru: Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD)'nün belirlediği sosyal duygusal öğrenme becerileri nelerdir?

Cevap: Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD) çocuk ve gençler için sosyal duygusal becerilerin öneminin vurgusunu yaparak eğitim politikalarına dâhil edilmesine yönelik, 5 faktörlü kişilik modelini temel alan sosyal duygusal öğrenme becerisi belirlemiştir. Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD), belirlediği beş beceriyi 'görev performansı', 'açık fikirlilik', 'dışa dönüklük', 'iş birlikçilik' ve 'duygu düzenleme' olarak belirlemiştir. OECD'nin analizine göre, bunlara sahip bireylerde akademik performans artmaktadır. Ayrıca çocuklar daha mutlu bireylere dönüşmekte ve iyi bir kariyere sahip olma şansı yükselmektedir.

8. Soru: OECD'nin belirlediği sosyal duygusal öğrenme becerilerinden olan "Görev performansı" becerisi neyi ifade etmektedir?

Cevap: İş Üretkenliği/ Görev Performansı: 'Başarı için motivasyon', 'kendi kendini kontrol edebilme', 'sorumluluk' ve 'sebat etme/ısrarcı olma' şeklindeki dört alt beceriden oluşmaktadır.

Başarı için motivasyon, bireyin kendine yüksek standartlar belirlemesi ve bunlar için sıkı çalışabilmesi anlamına gelmektedir. Kendi kendini kontrol etme, odaklanmayı sürdürebilme ve hazzı erteleyebilme gibi davranışları kapsamaktadır. Sorumluluk, başkalarına verilen sözleri yerine getirebilmeye işaret ederken ısrarcılık ya da sebat etme bir çalışmada sonuna kadar gidebilme anlamına gelmektedir. Sorumluluk, disiplin ve kendini kontrol edebilme gibi diğer becerilerin de ders başarısı üzerindeki olumlu etkisine yönelik pek çok çalışma mevcuttur.

9. Soru: OECD'nin belirlediği sosyal duygusal öğrenme becerilerinden olan "açık fikirlilik" becerisi neyi ifade etmektedir?

Cevap: Açık fikirli olma: Bu özellik yeni deneyimlere açık olma olarak tanımlanmaktadır. 'Merak', 'yaratıcılık', 'hoşgörü/kültürel esneklik-tolerans' olarak üç alt beceriden oluşmaktadır.

Merak, yeni fikre ilgi duymak ve öğrenme aşkı, yaratıcılık özgün fikirler üretebilmek; hoşgörü/kültürel esneklik ise farklı bakış açılarına, değerlere karşı açık olma durumu olarak ifade edilmektedir. Bu becerilere sahip bireyler, akademik açıdan daha başarılı olmakta, açık fikirli bir bireyin entelektüel merakı da artmaktadır. Bu da üst düzey bilişsel becerilerinin gelişimini olumlu etkilemektedir.

10. Soru: OECD'nin belirlediği sosyal duygusal öğrenme becerilerinden olan "dışa dönüklük" becerisi neyi ifade etmektedir?

Cevap: Dışa dönük olma: 'Enerjik olma', 'girişkenlik' ve 'sosyallik' olarak üç alt beceriye ayrılmaktadır. Enerjik olma, tüm gün boyunca çeşitli işleri sürdürebilmeye işaret etmektedir. Girişkenlik ise liderlik görevini üstlenebilme ve davranışları etkileyebilme anlamına gelmektedir.

11. Soru: OECD'nin belirlediği sosyal duygusal öğrenme becerilerinden olan "iş birlikçilik" becerisi neyi ifade etmektedir?

Cevap: İş birliği yapma: İş birliği becerisinde empati, iş birlikçilik/dayanışma ve güven öne çıkmaktadır. Empati, başkalarının mutluluğunu önemseme, iş birlikçilik insanlarla uyumlu yaşayabilme ve güven, diğerlerinin iyi niyete sahip olduğunu varsayma olarak tanımlanmaktadır. OECD, başkaları tarafından kabul edilebilen insanların özellikle görevlerde olumlu sosyal yararlar sağlayarak başarıyı arttırdığını belirtmektedir.

12. Soru: OECD'nin belirlediği sosyal duygusal öğrenme becerilerinden olan "duygu düzenleme" becerisi neyi ifade etmektedir?

Cevap: Duygu düzenleme: Okulda, iş yerinde ve ailede en çok aranan ve beklenen becerilerin başında gelmektedir. Stres önemli bir sorundur. Bu temel beceri, üç alt beceriye ayrılmaktadır: 'Strese dayanıklılık (yılmazlık)', 'duygu kontrolü' ve 'iyimserlik'. Strese dayanıklılık, kaygıyı yönetmek olarak nitelendirilirken iyimserlik ve duygu kontrolü de sağlıklı ilişkiler kurmak, bilişsel beceriler geliştirmekte etkili olmaktadır. Bu başlıklardaki becerilerin, bireyi gelecek yaşama hazırlama, çok kültürlü bakış açısı geliştirme, kişisel ve toplumsal farkındalık kazandırma açısından katkı sağlaması beklenmektedir.

13. Soru: Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme için İşbirliği (CASEL)'nin, sosyal-duygusal öğrenme ile ilişkili oluşturduğu beceriler nelerdir?

Cevap: Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme için İşbirliği (CASEL), sosyal-duygusal öğrenme ile ilişkili beş temel beceriyi veya alanı özetleyen bir sınıflandırma oluşturmuştur. Bu sınıflandırmaya göre beceriler şu şekildedir:

1. Öz farkındalık: Kişinin hangi özelliklerinin farkında olduğunun ortaya çıkartılması hedeflenir.

2. Öz yönetim: Duygu, düşünce ve davranışlar bağlamında kişinin kendini tanıması ve kendi duygu, düşünce ve davranışını yöntemesi/düzenlemesidir.

3. Sosyal farkındalık: İnsan ilişkileri özelinde çevreye duyulan farkındalığı ifade eder.

4. İlişki becerileri: Sosyal ilişkilerde iletişim, etkin dinleme, problem çözme becerileri vb.

5. Sorumlu karar alabilme: Karar alırken bireyin kendisini ve çevreyi olumlu etkileyecek ve etik kurallara uyan kararlar almasıdır.

14. Soru: Okullarda sosyal duygusal öğrenmeyi kullanarak olumlu okul iklimi oluşturmak ve okulun akademik başarısına katkı sağlamak için yapılması önerilen çalışmalar nelerdir?

Cevap: Okullarda sosyal duygusal öğrenmeyi kullanarak olumlu okul iklimi oluşturmak ve okulun akademik başarısına katkı sağlamak için yapılması önerilen çalışmalara örnek başlıklar:

• Sosyal beceri ve empati becerisini geliştirme

• Duyguların ve duygularının farkına varma

• Duyguları yönetme

• Şiddet içeren ve saldırgan davranışları azaltma

• Merak etmeyi geliştirme

• Sorumluluk alma

• Akran eğitimi

• Girişkenlik eğitimi

• Yaşam becerilerini geliştirme. Okul lideri olarak müdürün model olması, fırsat sunması (kapılar açık olmalı)

• Olumlu okul iklimi sağlanması

• Okul içi etkili ve olumlu iletişim

• Etkileşime dayalı bir okul ortamının oluşturulması

15. Soru: Çocukların tanınması gereken farklı yönleri nelerdir?

Cevap: Çocukların Tanınması Gereken Farklı Yönleri: Zekâ ve yetenekler, ilgiler, gereksinimler, benlik kavramı ve öğrenme stilleridir.

16. Soru: "Benlik" nedir?

Cevap: Bireyin kendisiyle ilgili görüş ve algı biçimi olan benlik, doğumdan itibaren gelişmeye başlar. Burada temel faktör bireyin kendisi ve çevresiyle kurduğu etkileşimdir. Kişiliğin öznel yanı olan benlik, bireyin kendi kişiliğine ait sahip olduğu fikir, kendini değerlendirme şekli, yani kendisini nasıl tanıdığı, nasıl gördüğüdür. Benlik saygısı ise bireyin kendisini beğenilmeye ve sevilmeye değer görmesidir. Değerlilik, yeterlilik, yapabiliyor olma duyguları benlik saygısının temel ögeleridir.

17. Soru: "Gerçek ve İdeal Benlik" kavramları neyi ifade etmektedir?

Cevap: Bireyin kendisiyle ilgili algıları ve başkalarının birey hakkındaki yargıları **gerçek benlik** kavramını oluştururken sahip olmayı istediği ve amaçladığı özellikler ise **ideal benliği** oluşturmaktadır. Birey, kendini **tutarlı davranıyor olarak algıladığında** yeterlilik, güven ve değerli olma duygularını yaşar. Kendisinin tanımladığı normlardan **farklı davranan birey ise** tehdit, yetersizlik, güvensizlik ve değersizlik duygularını yaşar; başka seçenekleri algılayamadığında ise kendini bu tehdit ve tutarsızlığa karşı korumak için savunma mekanizmalarına başvurmaktadır.

18. Soru: Düşük benlik saygısı olan bir bireylerin özellikleri nelerdir?

Cevap: Düşük benlik saygısı olan bir bireyler:

• Yüksek düzeyde kaygılı

• Psikosomatik ve depresyon belirtileri gösteren

• Kendine güveni zayıf

• Diğerlerine bağımlı, utangaç

• Araştırmacı olmayan

• Daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir.

Ayrıca, benlik saygısının düşük olması, kişinin kendi durumunu gerçekçi algılamasını ve değiştirilmesi gereken şeyleri değiştirmek için harekete geçme yeteneğini olumsuz etkiler.

19. Soru: Yüksek benlik saygısı olan bir bireylerin özellikleri nelerdir?

Cevap: Benlik saygısı yüksek olanlar, düşük olanlara göre:

• Kendilerinden daha hoşnutturlar.

• Güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklanırlar.

• Kendine güven, iyimserlik, başarma isteğine sahiptirler.

• Zorluklardan yılmama gibi olumlu nitelikleri vardır.

Ayrıca yüksek benlik saygısı,

• Okullarda akademik başarı ile,

• İçsel kontrol, yüksek ailevi kabul,

• Olumlu kendini çekici bulma duygusu ile ilişkili bulunmuştur.

Olumlu benlik saygısı kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanır. Yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişi, kendini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendine güvenen kişi, zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır.

20. Soru: Çocuklarda benlik saygısını geliştirebilmek için neler yapılmalıdır?

Cevap: Çocuklarda benlik saygısını geliştirecek öneriler:

• Duygularını doğrulamak, duygu odaklı iletişim kurmak

• Kendini başkasının gözünden görmesine fırsat vermek

• Başarılı olduğu alanlarda kendini denemesi için daha çok fırsat tanımak

• Sorunları onun yerine çözmemek

• Gruba ve bireye yeteri kadar ve dengeli şekilde dönüt vermek

• İfade şansı tanımak

• Öğretmenin kendisine dair algısının olumlu olması, çocuğa bakış açısının çocukların yapabildikleri üzerinden bir başka deyişle çocuk merkezli olmasıdır.

21. Soru: "Empati" nedir?

Cevap: Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru anlamaktır.

22. Soru: "Empati" sınıflandırmaları nelerdir?

Cevap: Empati; bilişsel empati, duygusal empati ve empatik ilgi olmak üzere üç şekilde sınıflandırılmaktadır.

Bilişsel empati, bir kişinin nasıl düşündüğünü anlayabilme olarak tanımlanabilir. Örneğin bir arkadaşınızın, kardeşinin kendisine sormadan gardırobundan tişörtünü almasına neden kızdığını anlayabilirsiniz.

Duygusal empati ise arkadaşınızın bu durum karşısında nasıl hissettiğini anlamanızı sağlar.

Empatik ilgi bu hissi sadece anlamanın ötesinde, aynı hisleri deneyimleyebilmenizi ve arkadaşınızın yardım istemesi durumunda elinizden geleni yapmak için hazır olmanızı sağlar.

23. Soru: Empatik iletişimin aşamaları nelerdir?

Cevap: Empatik iletişimin yedi aşamada gerçekleştiği ifade edilmektedir:

• Tanımak: Empati kurulan kişinin içsel durumunu, duygularını ve düşüncelerini tanımak ya da tanımlamak empatiyle olanaklıdır. Tanımanın temelinde diğer kişinin gereksinimlerinin ve içinde bulunduğu durumun algılanması bulunmaktadır.

• Sözsüz iletişim unsurlarını gözlemlemek: Diğer kişinin beden duruşuna, yüz ifadelerine, ses tonu ve kullandığı sözcüklere dikkat ederek bu ifadelere anlam verebilmek gerekmektedir. Empati sözsüz olarak doğrudan ve sıcak bir göz temasının kurulması, öne doğru eğilme, kişiye yaklaşma, açık bir beden duruşu, sözel olmayan tüm ifadelerini yakalayarak uyum sağlamayı gerektirir. Sözsüz unsurların anlaşılması, empati kurulan kişinin gizli ya da örtülü olan duygu ve düşüncelerinin ortaya çıkarılmasını da içermektedir.

• Duygulara yaklaşmak: Diğer kişinin duygularının ne olduğunu uygun ve doğru bir şekilde tanımlamak ve duygularını açıklamasına yönelik bir yaklaşımda bulunmak gerekmektedir.

• Sezgileri ve tahminleri yansıtmak: Diğer kişiyle iletişim kurulduğu sırada, içinde bulunduğu psikolojik durum ve duygular hakkındaki sezgileri ve tahminleri ileterek doğru olup olmadığını değerlendirmek gerekmektedir.

• Psikolojik durumu hayal etmek: Empati kuran kişinin diğer kişinin içinde bulunduğu psikolojik durumu hakkında hayal gücünü kullanarak hissetmesi gerekmektedir.

• Rolüne girmek: Empati kuran kişi, diğer kişinin rolüne girerek hissettiklerini ve düşüncelerini o rol içerisinde iken nasıl olabileceği hakkında bir öngörüde bulunması gerekmektedir.

• Duygu ve düşünceleri ifade etmek: Empati kuran kişi sözlü ve sözsüz ifadelerle diğer kişide "Anlaşıldım." duygusunu yaratmalıdır.

24. Soru: "ONLAR- BEN -SEN: Sen basamağında empatik tepki veren kişi gerçek anlamda empati kurmaktadır."

Dökmen'in bu üç temel empati basamağını kapsayacak şekilde oluşturduğu alt empati basamakları nelerdir?

Cevap: Bu basamaklar sırasıyla en niteliksiz empatik basamaktan en nitelikli empati basamağına kadar uzanır: 1. Senin sorunun karşısında başkaları ne düşünür? Ne hisseder? Bu basamakta empati kurmaya çalışan kişi, birtakım genellemeler yapar. Sorununu anlatan kişiyi genelde toplumun değer yargıları açısından eleştirir. 2. Eleştiri getirme: Dinleyen kişi sorununu anlatan kişiyi kendi görüşleri açısından eleştirir, yargılar. 3. Akıl verme çabası: Karşıdakine akıl verir. Ona ne yapması gerektiğini söyler. 4. Teşhis koyma: Kendisine anlatılan sorun ya da sorununu anlatan kişiye teşhis koyar. "Bu durumun nedeni toplumsal baskılar ya da sen bunu kendine fazla dert ediyorsun." der. 5. Kişinin aynı sorunu kendisinin de yaşadığını ifade etmesi: Kendisine anlatılan sorunun benzerinin kendisinde de bulunduğunu söyler. "Aynı dert benim de başımda." der ve kendi derdini anlatmaya başlar. 6. Kişinin kendi duygularını ifade etmesi: Dinlediği sorun karşısında kişi, kendi duygularını sözle ya da davranışla ifade eder. Örneğin "Üzüldüm." ya da "Sevindim." der. 7. Desteklemek: Karşısındaki kişinin sözlerini tekrarlamadan, onu anladığını,

onu desteklediğini belirtir. 8. Soruna eğilebilmek: Kendisine anlatılan soruna eğilir, sorunu irdeler, soruna ilişkin sorular sorar. 9. Tekrar etme: Kendisine iletilen mesajı (sorunu), gerektiğinde mesaj sahibinin kullandığı bazı sözcüklere de yer vererek özetler. Yani dinlediği mesajı kaynağına yansıtmış olur. Bu arada dinlediği kişinin yüzeysel duygularını da yakalayarak yansıttığı bu mesaja ekler. 10. Derin duyguları anlayabilmek: Bu basamakta empati kuran kişi, kendisini empati kurduğu kişinin yerine koyarak onun açıkça ifade ettiği ya da etmediği tüm duygularını, ona eşlik eden düşüncelerini fark eder ve bu durumu ona ifade eder.

1. basamak onlar basamağına aittir. Yani diğer kişiyle kurulan iletişimde toplum ne düşünür ve hisseder kaygısı ağır basmaktadır ve diğer kişiye o şekilde yaklaşılmaktadır.

2.3.4.5.6. basamaklar ben basamağına aittir. Bu şekilde diğer kişiyle iletişim kuran kişi diğer kişiyi anlamak yerine kendi düşüncelerini diğer kişiye aktarmaya çalışır. Bir şekilde kendisini ifade etmiş olur. 7.8.9.10. basamaklar ise sen basamağına aittir. Bu düzeyde diğer kişiye karşı geliştirilen iletişimde temel amaç diğer kişiyi anlamaya çalışmak yatar. Bu şekilde iletişimin tarafları arasında bir yakınlık gelişmesi söz konusu olur. Bu bağlamda, gerçek anlamda empati yalnızca son dört basamakta yani sen basamağına ilişkin olarak ortaya çıkar. Son dört basamaktan önceki basamaklar gerçek empati kurmaya giden basamaklar olarak düşünülebilir.

ÖRNEK DURUM: “Kendimi çok başarısız hissediyorum bu yüzden hiç arkadaşım yok.”

-Başarına odaklanman çok yanlış olur. (2.düzey)

-Hiç arkadaşın yok, kendini başarısız hissediyorsun, o yüzden üzgünsün. (Üst düzey 9. ya da 10. düzey)

25. Soru: Sosyal becerilerde negatif durumları gösteren davranışlar nelerd*ir*?

Cevap:

• Biriyle konuşurken aşağı bakmak

• Özensiz olmak, oturmamak ya da dik durmamak

• Üzgün veya huysuz bir yüz ifadesi sergilemek

• Çok yumuşak ve kısık bir ses kullanarak zor duyulmasını sağlamak

• Sesimin üzgün, huysuz veya ağlayan tonda çıkmasını sağlamak

• Kendim hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Bunu yapamam!")

• Diğer insanlar hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Patavatsız!” demek)

• Faaliyetlerim hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Bunu yapmaktan nefret ediyorum.")

• Gelecek hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Bu konuda hiçbir zaman iyi olamayacağım.").

26. Soru: Sosyal becerilerde pozitif durumları gösteren davranışlar nelerdir?

Cevap:

• Biriyle konuşurken göz teması kurmak

• Oturmak ya da dik durmak

• Gülümsemek

• İnsanların beni duyabileceği kadar yüksek sesle net bir konuşma yapmak

• Sesimin mutlu ve kendinden emin olmasını sağlamak

• Kendim ve faaliyetlerim hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Dans etmeyi seviyorum.")

• Diğer insanlar hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Öğretmenim güzel.")

• Gelecek hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Gelecek haftaki seyahatin eğlenceli olacağını düşünüyorum.").

27. Soru: Sosyal Duygusal Öğrenmenin İşlevleri nelerdir?

Cevap: Sosyal duygusal öğrenmenin ne işe yarayacağını 3 temel özellikle açıklamak mümkündür:

• Öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerinde, tutumlarında, ilişkilerinde, akademik performansında ve sınıf ve okul iklimi algılarında iyileşme

• Öğrencilerin kaygısında, davranış problemlerinde ve madde kullanımında azalma

• Öğrencilerin becerilerinde, tutumlarında, toplum yanlısı davranışlarında ve akademik performansında uzun vadeli gelişmeler

28. Soru: Erken çocukluk döneminde akran ilişkilerinin özellikleri nelerdir?

Cevap:

• Erken çocukluk döneminde akran ilişkilerinden çok aile ilişkilerine odaklanılmaktadır.

• Yapılan araştırmalar erken çocukluk döneminde akran ilişkilerinin şekillenmeye başladığını göstermektedir

• Boylamsal araştırmalar erken çocuk dönemindeki akran ilişkilerinin orta çocukluk ve ergenlik dönemindeki uyumu etkilediğini göstermektedir.

• Akran ilişkilerinde önemli olan ve erken çocukluk döneminden itibaren gözlemlenebilecek bazı beceriler şunlardır:

o Ortak dikkati yönetmek

o Duygu düzenleme

o Dürtülerin engellenmesi

o Taklit etmek

o Temel düzeyde sebep sonuç ilişkisi kurmak

o Dil yeterliliği

29. Soru: Orta çocukluk döneminde akran ilişkilerinin özellikleri nelerdir?

Cevap:

• Dil becerisi, zihin kuramı, öz kontrol gibi beceriler erken çocukluk dönemine göre gelişmiştir.

• Bu nedenle daha karmaşık arkadaşlık ilişkileri ve grup ilişkileri kurulmaya başlanır.

• Çocuk başarıya karşı küçük görülme (aşağılık) dönemindedir. Arkadaşları onun için bir referans noktasıdır.

• Akranlar başarı ya da başarısızlık duygusuna sebep olabilir.

• Akran öğrenmesi için uygun bir dönemdir.

30. Soru: Ergenlik döneminde akran ilişkilerinin özellikleri nelerdir?

Cevap:

• Ergen, sosyalleşmesini henüz tamamlamamış bir bireydir. Ergen, çocuk değildir ama henüz olgun ya da yetişkin bir birey de değildir. Bu bakımdan ergen, çocukluk ve olgunluk arasında geçiş yaşamakta olan kişi olarak kabul edilir.

• Ergenlik dönemindeki ergenler bir taraftan kendilerini yetişkin sayarak tutum ve davranışlarını çevrelerindeki büyüklere göre ayarlarken diğer taraftan çocukluklarına devam ederler.

31. Soru: Akran öğretimi Nedir?

Cevap: Bir başka bir öğrenciye, birincisinin uzman ve ikincisinin acemi olduğu bir konuda bilgi vermesidir. Belirli becerileri edinmiş olan bir öğrencinin, sınıf arkadaşlarına bilgi ve beceri edinmeleri konusunda yardım ettiği bir stratejidir. Aynı ya da farklı yaş grubundaki öğrenciler arasında olabilir. Akademik performans düzeyi yüksek olan öğrenci öğretici, akademik performans düzeyi düşük olan öğrenci öğrenen olarak görev almaktadır.

32. Soru: Akran öğretiminin faydaları nelerdir?

Cevap:

• Öğrenciler için bireyselleştirilmiş öğrenme sağlar.

• Öğrenciler arasında doğrudan etkileşim, aktif öğrenme sağlar.

• Akran öğreticiler için kendi öğrenmelerini pekiştirme fırsatı verir.

• Akranla iletişim kurmak rahat ve açık hissetmeye olanak sağlar.

• Akran öğretimi mali açıdan verimli bir alternatiftir.

• Öğretmenlerin bir sonraki derse odaklanmak için daha fazla zamanları olur.

33. Soru: Akran ilişkileri ile ilgili değişkenler nelerdir?

Cevap:

a. Kişisel Faktörler

• Beceri ve güçler

• Duygu ve iyi oluş

• Kimlik

• Davranış ve sağlık

b. Çevresel Faktörler

• Aile (*Aile bireyleri arasındaki ilişki, ebeveynle ilgili faktörler*)

• Akran grubu (*Akran grubu ile olan deneyimler*)

• Okul (*Bireysel okul ile ilgili faktörler, okul bağlamında deneyimler, öğretmen ile ilişki*)

• İnternet ve teknoloji (*Kullanım sıklığı ve eğilimleri*)

• Sosyal hayat (*Toplumsal bağlamda deneyimler*)

c. Beceri ve Güçler

• Duygu regülasyonu

• Sosyal biliş

• Sosyal beceriler

• Duygusal zekâ

d. Duygu ve İyi Oluş

• Genel iyi oluş

• Duygu durumu

e. Kimlik

• Mizaç

• İlişkisel yönelim

• Algılanan beceriler

• Çok boyutlu öz benlik

f. Davranış ve Sağlık

• Genel klinik spektrum

• İlişkisel klinik spektrum

• Klinik olmayan rahatsızlıklar

34. Soru: Akran zorbalığının türleri nelerdir?

Cevap: Akran zorbalığının türleri;

- Fiziksel

- Sözel

- Sosyal (İlişkisel)

- Siber

- Psikolojik'tir.

35. Soru: Öğrenme çıktılarını ölçen okul temelli anketler hangileridir?

Cevap:

o **ERCE (Estudio Regional Comparativo y Explicativo) –** Latin Amerika Eğitim Kalitesini Ölçme Laboratuvarı tarafından 2006, 2013 ve 2019'da yapılmıştır. 8-9 yaş (3.sınıf) ve 11-12 yaş (6.sınıf) olmak üzere iki grubu değerlendirmektedir. Latin Amerika'daki 15 ülkeyi kapsamaktadır.

o **PIRLS (Progress in International Reading Literacy Study) –** IEA tarafından, 2001'den bu yana her 5 yılda bir gerçekleştirilmektedir. 9-10 yaş (4.sınıf) ile çalışılmaktadır. Tüm bölgelerden 65 ülkeyi içermektedir.

o **PISA (Programme for International Students Assessment) –** OECD tarafından 2015'ten bu yana her 3 yılda bir yapılmaktadır. 15 yaş grubundaki gençlerden ölçüm alınmaktadır. Afrika, Asya, Avrupa ve Latin Amerika'da yer alan 72 ülkeyi kapsamaktadır.

o **TIMMS (Trends in Mathematics and Science Study) -** International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA) tarafından, 1999 yılından bu yana her 4 yılda bir gerçekleştirilmektedir. 9-10 yaş (4.sınıf) ve 13-14 yaş (8.sınıf) olmak üzere iki yaş grubu değerlendirilmektedir. Çoğunluğu Avrupa olmakla birlikte tüm bölge ve ülkeleri kapsamaktadır.

36. Soru: Akran zorbalığının etkileri nelerdir?

Cevap: Psikolojik Etkileri;

• Depresyon

• Anksiyete

• Davranış problemleri

• İntihar girişiminde bulunma riski

• Düşük yaşam doyumu

Fiziksel Etkileri;

• Baş ağrısı

• Karın ağrısı

• Uyku problemleri

Akran Zorbalığında 30 Gün Etkisi: Yalnızlık hissi, endişeden kaynaklı olarak uyuyamama, ciddi olarak intihara kalkışma düşüncesi, tütün kullanımı, alkol kullanımı ve erken dönemde cinsel birliktelik oranları son 30 günde akran zorbalığına uğrayan bireylerde, uğramayanlara kıyasla daha yüksektir.

Eğitime İlişkin Etkileri;

• Düşük okul aidiyeti

• Yüksek devamsızlık oranları

• Okula gelmekte isteksizlik

• Düşük akademik başarı

37. Soru: Piramit modeli nedir?

Cevap: Piramit Modeli, küçük çocukların sosyal ve duygusal gelişimini desteklemeyi ve problem davranışlarını önlemeyi amaçlayan bilimsel dayanaklı bir modeldir. Piramit Modeli, modelde yer alan bilimsel dayanaklı uygulamaların üç aşamalı (dört farklı düzey) bir şekilde sunulmasını öngören kavramsal bir çerçeve sunmaktadır. Model, evrensel destek aşaması, ikincil önleme aşaması ve üçüncül müdahale aşaması olmak üzere birbirini takip eden üç aşama ile evrensel destek aşamasından önce etkili iş gücünü oluşturmaya yönelik birincil düzey de dâhil olmak üzere dört farklı düzeyden oluşmaktadır. Buna göre modelin birinci düzeyi, etkili iş gücünü oluşturmaya yönelik olup ikinci düzeyi, destekleyici ilişkilere ve yüksek kaliteli çevresel desteklere odaklanırken üçüncü düzeyi, hedeflenen sosyal-duygusal desteği kapsamakta ve dördüncü düzeyi ise yoğun müdahalelerin gerçekleştirildiği bireyselleştirilmiş müdahalelerden oluşan destek ve stratejileri içermektedir.

38. Soru: Okulda sosyal duygusal öğrenmeyi destekleyen yaklaşımlar nelerdir?

Cevap: Okulda sosyal duygusal öğrenmeyi destekleyen üç yaklaşım vardır: Bütün Okul Yaklaşımı, Duygu Koçluğu Modeli, Hayata Dair Mükemmel Beceriler Programı.

• **Bütün Okul Yaklaşımı:** Çocukların sosyal duygusal iyi oluşluğunu sağlama ve sürdürmeye yönelik bütün okul yaklaşımı; okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve diğer personelin, ebeveynlerin, bakıcıların, öğrencilerin ve daha geniş toplumun okul kültürüne abone olması ve olumlu okul iklimini desteklemek için birlikte çalışması anlamına gelir.

• **Duygu Koçluğu:** Duyguları dikkate almak ve davranışların arkasındaki motivasyonu, ihtiyacı anlamak için bir çerçeve sunar. Öğretmenin kendi duygularını dikkate alması ve bu sayede çocuğunu anlaması için bir araçtır. Çocukların davranış sorunlarınızı azaltma ve önlemede etkili bir yöntemdir. Çocuklara duyguları, duyguların nedenlerini ve sonuçlarını öğretmede ve empatiyi geliştirmede etkilidir. Çocuklara duruma uygun duygusal tepkileri öğretme ve kendi duygularını ifade etme becerisini kazandırmakta yol gösterecek bir ifade biçimidir. 5 adımdan oluşmaktadır

1. Duygunun farkında olma

2. Bir soru ile netleştirmek

3. Çocuğun duygusunu doğrulama ve yansıtma

4. Çocuğa, duygusunu anlaması ve ifade etmesi için fırsat tanıma

5. Problem çözmesini destekleme

Duygu koçluğu, öğrenme, çevre ve deneyim arasında güçlü ortak bağlar kurulmasını tanımlayan bir yaklaşımdır. Tüm okul personelinin duygu koçluğu konusunda eğitim aldığı koşulda

- Okul genelinde çocukların duygularına dair bir farkındalık geliştiği,
- Çocukların yoğun duyguları ve zorlayıcı davranışlarını yönetebilme konusunda öğretmenlerin daha önleyici yaklaşımlar sergiledikleri,
- Öğrencilerin duygusal ve akademik yetkinliklerinin desteklendiği vurgulanmaktadır.

Duygu Koçu Öğretmen Ne Yapabilir?

Siegel’in modeli 4 basamaktan oluşmaktadır:

1. **Şimdi (P**resent): Çocukla orada ve o onda kalmak

2. **Tutum (A**ttitude): Dikkati karşı tarafın iç deneyimine/tutum ve davranışa odaklayabilmek

3. **Yansıtma/Aynalama (R**esonance): Çocuğu aynalama-empatinin temeli

4. **Güven (T**rust): Çocuğun bize güven duyması